

悦动

味道
买手
影音
流连
潮店
格调

意无涯



新民夜上海
越夜越精彩
八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！
视觉设计：邵晓艳
本版编辑：吕剑波



申之魅

练门道

◆ 金雷

作为一项古老又充满魅力的体育运动，射箭近年来在上海焕发出新的活力，成为沪上强身健体和展现时尚生活的热门体育项目。上周末落幕的城市业余联赛射箭定向赛，在杨浦区滨江国际广场，吸引到150余名沪上业余箭手参加。上海市射箭协会会长郭蓓透露：上海的射箭人口已达到1万人，射箭馆增加到25家。

在外企担任翻译的汤小莉第一次接触射箭，就留下深刻印象，“当时跟着朋友去了射箭馆，看到高手们优雅地张弓放箭，耳边是箭中靶心的脆响，觉得这项运动特别新鲜，特别酷。”而且她发现，射箭运动上手门槛不高，只要掌握要领，击中靶子并非难事，因为马上能获得成就感，就有了继续下去的兴趣。

汤小莉觉得，射箭和自己工作时的状态有相通之处，“全神贯注，沉心静气，直达目标。”一段时间后，汤小莉使用的反曲弓从最初的18磅弓升级为30磅弓，照样可以轻松拉开。按照圈内标准，这已经是准高手的级别。汤小莉说，现在玩射箭，除了锻炼身体，特别适合释放工作中的压力，平静心灵，“一箭出去，你的负面情绪也跟着一起飞离了。”

易上手，进步快，射箭运动也让不少原来不爱运动的市民投入进来。做医药销售的黄刚认为，射箭获得的成就是逐步提升的，“1环，2环，5环，8环，再到10环，这种感觉特别好，就像你又突破了一次自己的上限。”黄刚原来忙于工作，空闲则爱做“沙发土豆”，自从被射箭吸引，他感觉整个人的精神状态变了个样，

“因为射箭不需要跑来跑去，左手张弓，右手搭箭，站在原地调整呼吸然后放箭，很考验我的定力。”

如今，小肚腩变小了，颈椎也不难受了，黄刚还交到了志同道合的箭友。箭友之间有时会自己组织比赛，去箭馆一比高下。这种时候，黄刚痴迷于射箭的另一大魅力——对抗时的不可预测性，“临场发挥很重要，昨天射得好不代表今天的水平，一箭射出10环，能给对手制造压力，反过来，你也要应付对手带给你的麻烦，能不能把竞技状态调整到最佳。”

作为射箭运动普及市民的两大元素，上海的箭手与箭馆都在快速成长。已经有20年历史的道顺射箭馆新推出了10米箭道，箭馆负责人解释，因为10米正好是18磅满弓开始下垂的点，这个距离特别适合射箭初学者，让你和职业高手一样，拥有指哪射哪的最佳感觉。这样一来，初学者的兴趣也高了，第一次拉弓开箭，就可能爱上这项运动。

如今，越来越多的年轻人乐于张弓搭箭，射箭作为一项高雅的运动，与上海都市特性的融合也越来越深。射箭世界杯已经在上海举办到第11届。今年的决赛仍安排在沪上地标黄浦江畔陆家嘴中心的绿地中心进行。这也是射箭运动与市民拉近距离的好办法。一边是江风习习美景怡人，一边是针锋相对剑拔弩张，把体育融入景观，射箭运动在上海广受欢迎，箭手队伍基础更加雄厚。

行有迹

上海射箭馆信息(部分)

■ 申慧城射箭馆
(静安区体育馆店)
地址：西康路101号-1
营业时间：周一至周日 10:00-21:00
价格：单人全时段射箭包道半小时畅玩198元

■ 道顺射箭馆
地址：张杨路628号东明广场6号1楼
营业时间：周一至周日 10:00-23:00
周六至周日 10:00-23:30
价格：全时段射箭单人组套餐50元

如何做一个合格的箭手

- 1. 寻找专业的教练指导
- 2. 足够的热身运动
伸展、活动身体的每一个部位，不让运动伤害上身。
- 3. 量力而为，由徒手、轻磅弓开始学习射箭的基本动作

射箭可能造成指关节、腕关节和肩关节受伤，以及背部肌肉长期拉伤，中枢神经疲劳休息不足。

- 4. 定时、定量，持之以恒的逐渐增加体能与肌耐力

体能与肌耐力不是马上可以提升的，要长时间的定时、定量，持之以恒的训练，所以包括跑步增加心肺的活动力，重量训练增加肌耐力，有氧活动以及补充适当的饮食与休息。

以反曲弓来说，初学者一周七天规划：每天跑跑步，练练体能、做做伏地挺身、仰卧起坐、拉拉单杠。三天在家面对镜子练习徒手动作，拉拉橡皮带，训练正确的姿势。三天到射箭场，拉拉磅弓射箭，每次3小时至少射200箭。一天休息。半年后反曲弓可以选择20~25磅，一年后提高到25~30磅，一年半后30~35磅，两年后35~40磅。

- 5. 有能力控制弓的张力，才有改善、讨论技术进步的空间

任何运动都一样，打球不能控制球、游泳不识水性，射箭不能控制弓，讨论射箭的任何技术、方法与技巧都是徒劳的，因为你做不到，偶而做到也不能长久。好的射箭技术是经年累月训练出来的，成为你运动习惯的一部分。

- 6. 拟定长期活动、训练计划

喜欢、接触及参与射箭运动，有目标、有理想，就必须规划自我训练的方法，专业射箭团队的训练大、小周期计划，是很好的参考方针，也可以请射箭教练帮自己量身打造。

雨田